



TABLEAU DE CONTENU DÉFI GAF 2016-2020

version Septembre 2018

	1	2	3	4	5	6
SAUT	Saut extension-(départ contre-haut)-retour pieds (bloc, tremplin, 60cm)	Course, saut extension (pieds) (60cm)	Course, saut de mains-dos (1er envol) (1m) Tsukahara: Roue en contre-haut (2e mains) ** sur tapis accordéon, réception debout latérale	Course, saut de mains-dos (2eme envol) (1m) Tsukahara: Course, rondade, retour latéral, jambes collées Yurchenko: (approche) Course (5 pas), appel-roue sur tremplin, réception dos contre tapis <i>tapis obligatoire pour appel et tapis Y</i>	Course ¾ salto avant tendu (1m) Course, saut de mains (1m)-dos (contre-haut)(40cm) Course, Tsukahara (1m)-ventre (contre-haut)(40cm) Yurchenko: Course (max 10m), appel-roue repoussée, 2e mains sur tapis accordéon <i>tapis obligatoire pour appel, tapis accordéon et tapis Y</i>	Course, st de mains-pieds (1M) Course, Tsukahara-pieds (contre-haut)(40cm) Yurchenko: Course (max 10 m), appel-rondade, punch tremplin et tomber dos (60cm)
	(bloc devant au besoin)Bascule du corps à l'ATR sur rouleau, pousser 2 pieds - ATR-tomber dos mains & dos (20cm)	(Bloc et mini trampo) Saut de mains - tomber dos (1m)				
SANGLE ROUTINE (1 passage)	1. Monter par renversement 2. tour d'appui arrière (assisté) 3. rouleau avant tendu 4. saccadés (5) 5. filé (1) 6. Grands balancers (5) HOR	1. Départ en suspension, saccadé et filé 2. (3) grands balancés ** à ** avec fromage pour balancé arrière 3. établissement 4. Prise d'élan à filé 5. 1 grand balancé à enroulé	1. P.é dégagée – enroulé ** peut ajouter tour arrière avant le filé 2. **Filé 3. (5) Grands balancés ** 4. au 5e balancé - passer en lune avec fromage pour balancé arrière 4. Établissement 5. Rouleau avant libre	Départ au choix 1. Bascule prise d'élan hor+ - arrêt 2. Filé 3. Établissement 4. Tour libre 5. Soleils (3) 6. Placement sortie l'horizontal ordre au choix: #4, #5	1. De l'appui facial : filé établissement 2. Tour libre 45+, enchainé à Soleils (3) ** peut ajouter un balancé avant tour PM 4. Tour PM carpé (avant ou arrière) 5. Placement sortie (avant ou arrière) ordre au choix: #2, #3, #4 peut aussi ajouter établissement entre chacun	1. De l'appui facial:filé-établissement 2. tour libre ATR 3. Soleils (3) 4. Lunes (3) 5. Tour PM ATR (avant ou arrière) 6. Placement sortie (avant ou arrière) ordre au choix: #2, #3, #4, #5 peut aussi ajouter établissement entre chacun
BARRE SIMPLE routine (1 passage)			1. Traction, monter par renversement enchainé à 2. Prise d'élan (3) 3. Tour d'appui arrière 4. Filé, réception dos	1. Saut à l'appui facial bras tendus (40cm) et enchainé à 2. (3) prises d'élans 45, jbes collées 3. Passer un jambe ou 2 4. Balancés (jusqu'à 3) mi renversé à retour au siège (engagé 2e jambe) ** **entraîneur peut assister le retour au siège 5. De l'appui dorsal, 1/2 tour à l'appui facial	1. Élan (course), bascule 2. Prise d'élan ATR (au choix)	1. Mini bascule 2. Prise d'élan filé, balancé arrière (retour sur bloc 1m) 3. Sauter et grand balancés (3) (retour sur bloc 1m à chaque fois) 4. Départ sur bloc, lâché (chandelle) dos seule (40cm)
TRAMPOLINE (pas routine)	Grands sauts droits (5)	Assis ¾ tour, réception pieds	Départ 4 pattes, 2 rebonds - rot. transv avant - réception dos	(2) Salto arrière groupé, sauts intermédiaires (max 3)	Salto arrière tendu	Salto groupé et salto tendu (2X)
	Départ à genoux, rebonds à genoux, (3) et 3eme retour sur pieds	4 pattes -ventre-genoux (2X)	Départ 4 pattes 2 rebonds - rot transv arrière à dos	(2) Salto avant groupé, sauts intermédiaires (max 3)	Salto avant tendu	Salto avant carpé, ½ tour OU ¾salto avant tendu, ½ tour (20cm)
	Assis debout (3)	Assis-4 pattes (2X)	Départ dos 2 rebonds -rot. long - 1/2 tour à ventre	Flic avant - flic arrière (3)	3 courbettes, flic	3/4 salto arrière tendu et 1/2tour (20cm)
	4 pattes-plat ventre (3)	Plat ventre (10cm) 2 sauts, plat dos (10 cm) (3) Courbette à genoux	Impulsion avancer pieds, flic arrière, réception pieds Flic avant Saut dos, pullover arrière - 4 pattes	dos-carpé-debout Kaboom arrière bloqué (assistance obligatoire)	Dos carpé vrille, debout Pull-over avant ou Départ de l'arrêt, Kaboom avant ATR	Kaboom arrière (salto au choix)

TABLEAU DE CONTENU DÉFI GAF 2016-2020



version Septembre 2018

	1	2	3	4	5	6
POUTRE				(PH) 1. ATR, split marquée	(PH) 1. Renversement arrière, arrêt pont aiguille, retour 1-2 enchainé à renversement arrière, arrêt pont aiguille et retour 4 appuis	(PH) 1. Renversement avant (pont aiguille) - roue - renversement arrière (pont aiguille)-sortie-impulsion arrière
				2. Tic à pont aiguille, toc - ATR split marquée, retour 4 appuis	2. Renv. avant arrêt (pont aiguille) retour 1-2	2. Menichelli (retour choix)
				3. Roue (départ cavalier) retour au choix	3. marche-roue (1-2) et sortie impulsion arrière	
	(PB) mini-routine	(PB) mini-routine	(PB)	(PB)	(PB)	(PB)
	1. Monter en pont, 2. aiguille (3sec) 3. retour assisté aux 4 appuis 4. De 4 appuis, changement de jambe (2) à l'ATR et retour debout 5. ATR tomber dos (20 cm)	1.Descente en pont arrière (2-2) 2. pont aiguille 3.retour en renversement arrière (4 appuis) 4. tic-toc (retour 4 appuis)	1. ATR split marquée, 2. tic à pont aiguille, 3.toc à retour en ATR split marquée et retour (4 appuis) 4. Renv. arrière arrêt (pont aiguille)-retour 4 appuis 5. (départ cavalier) Roue, arrêt étoile arrêt sur bloc, retour 4 appuis	1. renv. arrière – arrêt (pont aiguille) changement de jambe, retour 4 appuis 2. Renv. avant-retour décalé ou 1-2	1. Menichelli 2. Renv. avant arrêt (pont aiguille)- retour 1-2	1. Tic-toc ou renversement arrière enchainé à menichelli 2. Rondade (tapis) tomber dos (20 cm)
POUTRE GYMNIQUE	(PH) mini-routine	(PH) mini-routine	(PH) mini-routine	(PH) mini-routine	(PH) mini-routine	(PH) mini-routine
	Pose de départ, (niveau haut corps droit) 1. Fente avant, bras en V 2. 4 pas avant pieds plats, bras à la seconde 3. 4 pas arrière pieds plats, bras à la seconde 4. Fente arrière, bras en V	1. Pose de départ, (niveau haut corps cambré), onde classique et 4 pas sur 1/2 pointe 2. Tendu avant (DR ou GA), bras en opposition 3. Assemblée 4. Prép. saut 5. Saut extension 6. retiré, tenir (3 sec) bras en 5e 7. Pivot	1. Pose de départ, niveau moyen corps droit (jambes fléchies, pied ½ pointe devant), onde classique et 4 pas avant 1/2 pointe, bras à la seconde 2. (sur place) 1 grand battement avant pieds plats (DR et GA), bras à la seconde 3. Prép. chassé (DR et GA), bras en opposition, 4. arabesque jbe d'appui fléchie (jbe libre 45), bras en opposition ou en V 5. Pivot 180 6. 3 petits jetés (45 défini), finir arabesque (3sec) (jambe libre 45), bras en opposition	Pose de départ libre 1. 4 pas 1/2 pointes hautes, bras en 5e 2. 1 grand battement avant (sur place) pieds plats, bras en opposition suivi de 1 grand battement arrière même SPLIT, terminer en tendu arrière 3. Chassé DR et GA, bras en opposition 4. Arabesque jambe d'appui fléchie (jambe libre 90) maintien (3sec), bras en opposition 5. Préparation tour, tenir (2sec) et Pivot 180 6. Tendu avant, 2 grands jetés, assemblé 7. Assemblé, saut split	1. Pose de départ libre, cavalier corps droit, préparation cabriole sur ½ pointe onde-classique 2. 2 grands battements avants (sur place) bras en 5e et 2 grands battements arrière (même split) bras en opposition 3.. Assemblé, saut split (160+) 4. Prép. tour sur ½ pointes hautes, bras en 5e, maintien (3sec) et ½ tour, bras en 5e, maintien (2 sec) 5. sisonne fermé, 1 sissonne ouvert, finir en arabesque, tenir (3sec) (jambe libre 90) 6. 1 grand battement latéral (plan latéral), pas croisé, 1 grand battement latéral (plan transv)(autre jbe) 7. Saut écart facial (plan au choix)	1. pose de départ libre, cavalier , cabriole 2. (Prép.switch) : 1 batt. cloche, finir arabesque maintien (3sec) (jambe libre 90+), bras en opposition 3. Tendu avant, bras en opposition, saut grand jeté, bras en opposition, 4. Assemblé, 2 sissonnes fermés bras en opposition Pivot 180 5. 1 grand battement attrapé, tenir 2 sec et 6. prép. tour jambe haute 7. 3/4 tour 8. chassé latéral 9. fente, onde latéral, 1/4 tour, tendu arrière

TABLEAU DE CONTENU DÉFI GAF 2016-2020



version Septembre 2018

	1	2	3	4	5	6	
SOL GYMNIQUE Sous forme de mini routine* (Gym 1 + Acro1+Gym 2+Acro 2+Gym3....) Peux faire petit arrêt entre gym et acro	Gym1 : Pose de départ, onde à genoux Gym 2 : A. 2 pas et prép. chassé (pas chassé) (DR et GA) Gym 3 : A. Préparation saut: (plié, relevé, maintien) B. Assemblé et saut extension Gym 4 : Tendu, A. Petit jeté (DR et GA) B. préparation tour (DR et GA)	Gym1 : Pose de départ, onde Gym 2 : A. 4 pas et 1 grand battement (DR et GA) B. chassé (DR et GA) Gym 3 : A. Gambadé (DR et GA) B. Assemblé, saut ½ tour Gym 4 : A. Tendu avant, petit jeté (DR et GA) B. ½ tour (DR et GA)	Gym1 : Pose de départ, onde Gym 2 : 1 grand battement piqué devant (DR et GA) Gym 3 : A. Cabriole (DR et GA) B. Assemblé, saut tour (DR ou GA) C. Sissonne (2XDR et 2XGA) Gym 4 : A. Chassé à grand jeté (DR et GA) B. tour (DR et GA)	Gym1 : Pose de départ libre Gym 2 : 1 grand battement piqué pieds plats (latéral et arrière) (DR ou GA) Gym 3 : A. Gambadé avant 1/2, gambadé arrière, gambadé arrière 1/2 (DR ou GA) B. assemblé, séquence: (2X) saut droit, sauts splits Gym 4 : A. Cabriole (DR ou GA) et prép. switch: (balancé fouetté sauté) B. Tour retour au choix	Gym1 : Pose de départ libre Gym 2 : 1 Battement cloche (DR ou GA), finir en arabesque Gym 3 : A. Séquence : chassé, devant-côté-derrrière (DR ou GA) B. assemblé, (2X) séquence: saut droit et saut facial Gym 4 : A. Saut switch (160) B. Tour développé	Gym1 : Pose de départ libre Gym 2 : 1 grand battement côté – côté - avant – arrière (autre jambe) à l'aiguille Gym 3 : A. Cabriole ½ (DR ou GA) B. De l'arrêt, saut ½ tour split, saut split arrêt ou redond, saut split 1/2 tour C. De l'arrêt, Saut 1/2 tour facial, arrêt ou rebond, saut facial 1/2 tour Gym 4 : A. Chassé latéral, pas saut switch (DR ou GA) B. prép. tour : (battement attrapé) C. préparation tour jambe haute (hor)	
	SOL Sous forme de mini routine* (Gym 1 + Acro1+Gym 2+Acro 2+Gym3....) Peux faire petit arrêt entre gym et acro	Acro 1 : ATR, roulade avant (au choix) Acro 2 : A. Descente pont (2 pieds) B. aiguille (3 sec), C. retour arrière (1-1) – 4 appuis D. ATR, descente en pont avant (1-2), E. maintien pont (3sec), 1/2 long appui facial Acro 3 : Roue (1-2) (DR ou GA)	Acro 1 : roulade avant-et roulade carpé sur bloc (contre-haut) Acro 2 : A. Renv. Arrière: ATR, pont pied sur bloc, (3) poutée et passage à l'ATR, retour pince B. Renv. Avant: Descente en pont mains sur bloc, (3) poussée et retour debout Acro 3 : Départ à l'arrêt Rondade réception genoux (20cm) Acro 4 : Flic adapté (coudes), réception ventre (curviligne ouvert)	Acro 1 : Appel 2 pieds rondade-roulade arrière carpé (20cm) Acro 2 : (mini tramp + 20cm) Pas assemblé sur mini trampo, flic réception au choix * * ventre, genoux, pieds (valeur selon réception) Acro 3 : roulade avant, saut de tête, réception ventre (20cm) Acro 4 : Départ au choix: saut de mains (1-2) (20cm réception pieds) mains au sol	Acro 1 : Appel (au choix), rondade flic Acro 2 : (Approche au choix) Saut de mains (1-1), roue, menichelli Acro 3 : Départ bloc, saut mains (1-2)(mains mini tramp), réception 2 pieds (20 cm) et flic avant (20 cm)	Acro 1 : 3 pas appel rondade, flic, salto arrière groupé Acro 2 : (Approche au choix) Saut de mains, flic avant (20 cm permis) Acro 3 : 1 salto ou 1 arial (bloc optionnel) Acro 4 : Appel 2 pieds, rondade, flics (3)	Acro 1 : 3 pas appel rondade, flic, salto arrière tendu Acro 2 : (Approche au choix) Saut de mains, flic avant en contre-haut (TRAPEZOÏDE - bloc: 40cm), réception contre bas (20cm) Acro 3 : A. un salto B. un arial Acro 4 : appel 2 pieds, rondade 3 flics salto arrière groupé